Route 路线

第一版

日本十日 · 攻略

——赏樱品茗 红叶白雪

4 个精选目的地

1 条备选方案

3 位达人精心推荐

15 位用户亲身体验



日本十日 · 攻略

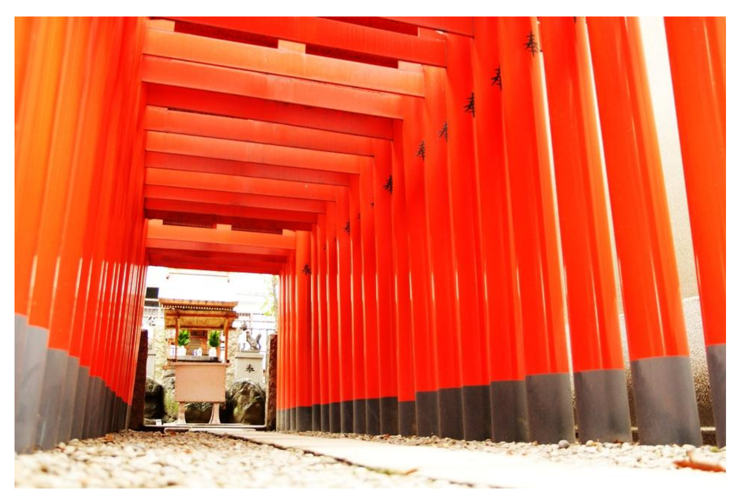
——赏樱品茗 红叶白雪

关键词	樱花 温泉 枫叶 和服
费　用	5000–8000元
天　数	10天
舒适程度	舒适
物价指数	可乐 21元 青旅床位 240元 矿泉水 20元 当地啤酒　30元 一顿饭　80元

目录 · CATALOG

TIPS 除了日常旅行备足的装备以外，一定要随身携带笔和本。这样无论是汉字还是英文都可以帮助你与当地人沟通。日本人也会欣赏你这种非常认真的记录的行为，因为记录本身也是一种礼节。

关于 · ABOUT



回眸热田神宫 by 酱妈求收养

日本四季分明，每个季节都有美丽的风景和不同的活动。春日里上野公园中飞舞的樱花吹雪、在镰仓海边泛着柠檬气息的灿烂盛夏、与恋人携手散策在京都枫红的时节、披上一身绚烂的和服踩在冬日落雪的木桥上，泡在热气腾腾的温泉里。四季不同之景，在这里体现的尤为明显。诱人的日式料理，独特味道的和风物语，日本的风情，值得您反复来品味。

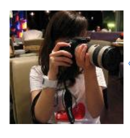
印象 · IMPRESSION



颓圮的华年

之前有动过这样的念头：在樱花时节去日本，或者冬天窝在北海道。09深秋去日本，是一段捡来的时光，所以没有做任何的功课。在日本呆了整整十二天：洁净幽雅、井然有序、精工考究，大至宗教、建筑、教育、美术、色彩，小到日常收纳，许多许多细节都给我留下深刻的印象。

——《日本，深秋最色》



上海抹茶星冰乐

上山的路，两边都是樱花，还有修的整整齐齐的灌木，和蓝天交相辉映。。。没有熙熙攘攘的人头，耳边是鸟儿的啁啾声，夕阳暖暖的照在身上。。。身心都得到了放松！在这樱花盛开的季节，偶尔一阵风吹来，樱花纷纷飘落，真的如同雪花一般！当我看到这番落樱缤纷的景象时，我简直是窒息了。

——《泥轰冷民的春天·抹茶的日本扫盲樱花“深度”游》




彤小凡

北海道的夏天，很美。

比较遗憾的是没有看到函馆的夜景，没有看到多多的薰衣草，想去看薰衣草那要7月份最好。

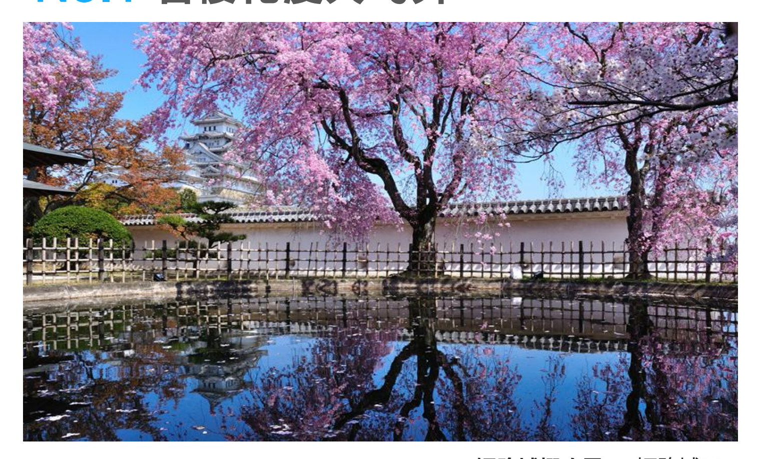
骑在自行车上，闻着长长的公路两边的野花和野草的气息，更让人兴奋。也许真的应该去知床看看？人虽然聪明，但栽培出来的自然，无论如何还是不能与大海，草地，蓝天，白云这样简单的组合相比。

——《日本北海道7天6夜自助游》



亮点 · HIGH LIGHTS

No.1 看樱花漫天飞舞



姬路城樱吹雪 © 姬路城PR

提到日本，也许人们的第一印象就是樱花。樱花形态优美，又有着许多动人传说。和心爱的人一起坐在树下喝着茶吃着亲手做的食物，莫不是一种享受。

No.2 品正宗日式料理



活鱼料理 by 珊珊来迟315

从怀石料理到斋宫素宴，还有大毛蟹、海胆、海葡萄和北极大餐。来日本一定要吃正宗的日式盛宴，满足你口舌胃的饕餮之心。

No.3 街巷小店中看漫画



家庭主妇的漫画收藏 by Hinamama

日本的动漫产业出名，众所周知。在日本的各个角落你都充斥着强烈的漫画气息，漫画书屋也随处可见。如果你是个漫画迷那一定能找到许多你爱的动漫和周边。

No.4 脂粉下的东方古典



艺妓 ©《世界》杂志

“艺伎”、“和服”这些华丽而神秘的词汇，似乎一直能让我们产生无尽的遐想。直到现在，在日本街头还是有些穿和服的女性，优雅而美丽。

No.5 感受日式风情



小酒屋 by f君

榻榻米，居酒屋。穿梭在充满故事的名胜古迹当中，体验日式庭园的清幽，品一杯茗茶，一份独特的日本情怀在心底荡漾开来。

No.6 享受白雪皑皑中的温泉



スッチ温泉 ©日本温泉PRセンター

穿着木屐，踏在幽静的小道上，泡在雾气腾腾的温泉里，看着周围白雪皑皑，绝对是冬天的莫大享受。



有问必答 · FAQ

问： 去日本什么时候最合适?

日本地处北温带上，季风气候影响明显，四季分明；但它又是一个岛国，所以即使在冬季也不会很干燥。可以说日本的四季各有特色，都值得前往观光。最著名的季节特色是春观樱、夏观海、秋看红叶、冬看雪，每一季最棒的地区都各不相同。

每年的12.28-1.6、4.27-5.6、8.11-8.20是日本的黄金周，出行盛况堪比国内的黄金周。各种门票车票价钱疯涨，国际线游客还是避开为妙。

问： 日本的天气一般怎么样?

日本的天气大体与我国江浙一带类似。雨水较中国而言更多，出行请随时准备雨伞；

不过日本是个多地震的国家，如果遇到地震请勿惊慌，一定要听从周边人员的指令，及时疏散到安全地带。另外公共场所一般都备有地震警报器，如果遇到警报器报警，也请及时自主撤退至安全疏散地带。

问： 去日本要多少钱?

以传统的东京-名古屋-大阪-京都的一星期行程为例，一般的游览行程价格多在一万元上下；但只要有心，五千块一样可以畅游日本一星期！

当然，具体的价格还要视景点多寡、乘车多少、住宿水平等浮动。所以更详细的报价，最好还是就当季的详细条件去咨询旅行社。

问： 日本有哪些值得推荐的景点?

首推的当属京都。从现代化的京都车站，到古风盎然的京都御苑、波澜壮阔的二条城、优雅的哲学之道；更有超灵验的学业神北野天满宫和恋爱神地主神社；以及最正统的日本庭院青莲院、吃货们的天堂祇园，总而言之，京都就是最精华的日本！

其次是美妙的函馆，作为北海道第二大城市，函馆拥有全日本最美妙的早市，同时也拥有保留的最好的传统西洋建筑群、和最温馨的海底哆啦A梦世界。

问： 日本是个小费国家吗?

日本的酒店、出租车、餐厅、美容院等服务行业均不收小费。服务费已经算在收费账目中，因此，可以不另外再给小费。

问： 不会日语，可以跟日本人说英语吗?

这个真的比较难，虽然日本的孩子从幼儿园就开始学英语，但能开口说英语的实在是少之又少，更不要说能和外国人用英语交流的了。

不过东京都在2009年就更新了市内所有主干道和景点的指示牌，现在的新指示牌均有日文、英文、繁体中文、韩文四种文字标示。（虽然可能有点微妙的词不达意），但是日常的指示是绝对没有问题的！如果要问路的话，可以用英语写给年轻人，或是汉字写给年长者看，一般都能交流。

问： 在日本穿着上要注意什么吗?

在日本，常常有需要你脱鞋子的场合，如餐厅，所以在旅游途中，除了要穿着舒适的衣服之外，最好也穿一双便于穿脱的鞋子，另外，因为你的袜子常常要露出来，所以请保持它的整洁也别穿有破洞的袜子。如果你买了一套和服想在街上穿的话，可以选择映画村那里专业师傅可以帮你化妆，如果是在清水寺那样比较热闹的地方的话，你可以显得比较突兀。

问： 去日本有什么需要特别注意的?

1、注意垃圾分类，不要乱丢垃圾。

2、所有室内都是禁止吸烟的，包括酒店房间内。

3、袜子一定要保持整洁，进门一定要主动脱鞋。

4、进厕所要主动换鞋，不要把厕所的拖鞋穿进房间。

5、乘出租车的话请坐在后座，出租车的后车门都是自动开关的，所以不要太慌张。

6、乘公共交通工具的时候尽量不要发出声音，车上禁止吃有味道的食物。

7、在公共场所不要让手机大声响，请调振动，医院则推荐关机。

8、去商场买东西时，请等售货员将东西捧给你再拿。

9、到处都经常排队，不要着急，更不要插队。

10、出去吃饭尽量不要剩饭。

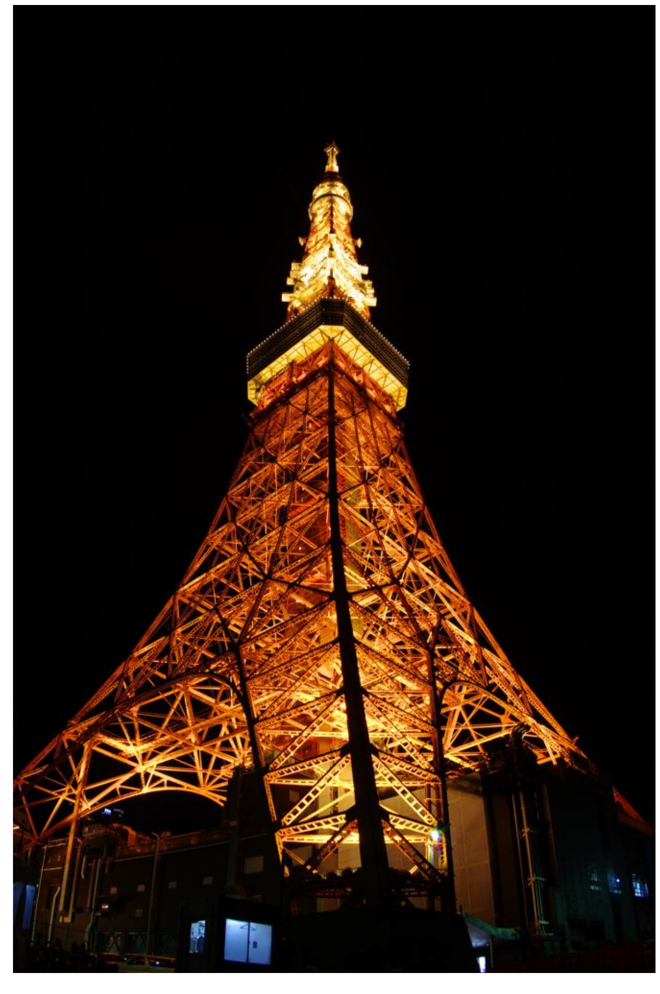
11、关东地区的习惯是左行右立，关西地区的习惯是右行左立。记不住也没关系，跟着前边人站就是了。

12、宾馆的房间如果有标明人数的话，实际入住人数不能多于标记人数，否则算是违法行为。



度小游

日本人乘坐地铁很少交流，车厢里很安静，偶尔也有小声交头接耳说话的，但是声音小的不行不行的。日本没有在车厢里打电话聊天的，他们在电车上还有地铁里根本不打电话，如果有着急的事情会在下一站下车，然后在站台上小声打电话。所以在日本我们会发现几乎看不到拿着电话街头边走边说话的现象。但是日本人很多在电车和地铁里看手机短信、查资讯、上网和看漫画的人。



东京塔 by aiq卧鑫尝胆

出境信息 · OUTBOUND INFO

区号： 0081

汇率： 1人民币元≈15.9646日元（2013年8月份）

时差： 日本时间=北京时间+1小时

重要电话： 急救：119 火警： 119 匪警： 110

签证

自2009年7月1日起，日本开始向中国（不包括香港、澳门、台湾等免除签证地区）公民，发放“个人旅游签证”。在2010年7月1日，日本政府进一步放宽个人旅游签证的签发基准，让全国公民皆能申请自由行。

由于近年来中国赴日旅游人数不断增加，希望可以选择更加多样的旅游产品的呼声越来越高，日本决定以中国游客为对象，开始实施可以更少人数、自由观光的“个人旅游签证”制度。与团队旅游不同，个人旅游不需要有导游同行，可以自己决定旅游目的地与下榻酒店，但非旅游目的的（商务、探亲访友等）的赴日人员不属于该签证发放对象。

个人旅游签证持有人的日本停留期限为不包括抵达日，15日以内。另外，在个人旅游签证开始的同时，废除家庭旅游制度。

有意申请个人旅游签证者，请通过全国的日本驻华使馆、领事馆（北京日本驻华大使馆、驻上海总领事馆、驻广州总领事馆、驻沈阳总领事馆、驻重庆总领事馆、常驻大连办事处及驻青岛总领事馆）指定的旅行社或签证申请代理机构进行申请。不通过旅行社或签证申请代理机构而直接申请，将不获大使馆、领事馆受理。

使馆、领事馆管辖范围内的全国公民及其家属（三亲等内）可以进行申请。参加人数没有限制，具体规定请向指定旅行社问询。另外，申请个人旅游签证时，需要通过指定旅行社或签证申请代理机构预订往返机票及赴日期间下榻的酒店。

详情参考： http://www.cn.emb-japan.go.jp/consular.htm

办理步骤

1、提交材料

① 签证申请表 有规定的格式可到大使馆网站下载（也可在窗口领取）

② 照片 （长4.5cm、宽3.5～4.5cm、白底、1张）

③ 护照

④ 户口本复印件 （户口本首页及申请人本人页）

⑤ 暂住证或居住证明 （仅限户口不属于本馆管辖区内的申请）

⑥ 如果是办探亲访友签证的话，需要提供能证明与在日亲属或朋友关系的材料：

亲属关系：亲属关系公证书

朋友关系：照片、书信等

2、手续费

200元

（除此之外代办机关将收取一定的代办费，请咨询各代办机关。）

3、审查所需时间

翌日起第4个工作日发给结果。

注意事项：需要办理日本签证的游客，要通过持有日本驻中国大使馆或总领事馆许可的中国各旅行社进行申请。有关签证手续，由各指定旅行社代为申请，故签证的办理及领取均无需参团者直接办理。

所以说个人办理观光和团体办理的区别只在于到了当地是否跟团行动，在递交大使馆的时候都是需要通过旅行社的。

下列旅行社有办理资格：

http://www.cn.emb-japan.go.jp/consular/visa_dantai_daili.htm

大使馆管辖区域

（1）日本驻华大使馆（北京）：除以下各地之外的所有地区

（2）驻上海总领事馆：上海市、浙江省、江苏省、安徽省、江西省

（3）驻广州总领事馆：广东省、福建省、广西壮族自治区、海南省

（4）驻重庆总领事馆：重庆市、四川省、贵州省、云南省

（5）驻沈阳总领事馆：辽宁省（大连市除外）、吉林省、黑龙江省

（6）常驻大连办事处：大连市

（7）驻青岛总领事馆：山东省

入境

1、抵达日本机场后，通过检疫站到入境检查站，出示护照、邀请函和入境卡片，在外国人检查口办理入境手续。通过入境检查后，去一楼行李领取处领取自己的行李。

2、提取行李时，请认准航空公司及飞机班次，到指定行李传送台提取。提取行李后，出示护照及在飞机内填好的海关申报单通关。

3、海关有十七个柜台，分两大部分，属免税范围的到绿灯检查台办手续，不属免税范围的到红灯检查台办手续。

4、带入日本国内的物品需要口头或用申告书向海关申报；携带物品超过免税范围者，请提交“携带物品托运物品”申告书。

5、 其他注意事项：

（1）将动物（包括火腿、香肠等肉制食品）和植物（包括水果、种子、蔬菜等）带入日本时，（在海关检查前）在动物、植物检疫服务台要出示所规定的证明书并进行检查。有的物品属于禁止进口或者需要许可证。（2）携带猎枪、日本刀或剑类物品，需出示公安部门证书。（3）根据《华盛顿条约》，禁止携带某些保护动物制品、加工品、动物、植物出入境。（4）非个人使用的某些医药品、保健品、化妆品，超出一定限量，则需办理日本卫生部进口手续。一定限量例：医药品（2个月用量）、医生指定药品（1个月用量）化妆品、美容保健品每种24个。

语言

日语是日本的官方语言。在日本或许你听不懂日语，但是却能利用文字书写和当地人进行简单交流。因为大家都会写汉字呀。而英语的话，普通日本民众的口语比中国人还差，所以交流也不是那么顺畅。

常用日语：

すみません - Su mi ma sen - 不好意思、麻烦

ごめんなさい - Go men na sai - 对不起

道を迷っています - Mi chi o ma yo tte i ma su - 我迷路了

...はどこですか - ...Wa do ko de su ka - ...在哪里

ちょっと待って - Cho tto ma tte - 稍等一下

いくらですか - I ku ra de su ka - 多少钱？

大丈夫 - Da i jō bu - 不要紧、没关系

助けて！ - Ta su ke te！ - 救命！

またね – Ma ta ne - 再见（女性用）

じゃあ - Ja – 再见（男性用）

ありがとう - A ri ga tō - 谢谢

そうですね - Sō de su ne – 是的（表示赞同）

はい - Ha i - 是、好

いいえ - I i e - 不是

中国驻日本使领馆

中国驻日本大使馆领事部

地址：〒106-0046 東京都港区元麻布3 - 4 - 33

电话：03-3403-3064　传真：03-3403-5447

中国驻大阪总领事馆

地址：550-0004 大阪府大阪市西区靭本町3-9-2

电话：06-6445-9481　传真：06-6445-9475

中国驻名古屋领事馆

地址：461-0005 愛知県名古屋市東区東桜2-8-37

电话：052-932-1098　传真：052-932-1169

货币

日圆（円），又作日元，其纸币称为日本银行券，是日本的官方的货币，于1871年制定。日元也经常在美元和欧元之后被当作储备货币。日元货币符号为"¥"，与人民币的货币符号是相同的（同为两横）。

日本虽然是一个经济相当发达的国家，其信用卡的普及率也很高，但在很多料理店和富有特色的个性小店都是不能使用信用卡的；另外日本的交通费用也很高，而乘坐出租车或者电车都无法刷信用卡，在日本兑换外币又很不方便，所以最好在国内先兑换好日元带过来。日元的面值有1日元、5日元、10日元、50日元、100日元、500日元、1000日元、2000日元、5000日元以及10000日元，500日元以下（包括500日元）的都是硬币，1000以上的为纸币，其中面值2000日元的极其少见。



日元 ©日本国家旅游局

退税

如短期来日本的外国人在大型商场或标有"免税"（"Tax Free"）字样的商场购物超过1万日元，可凭有短期旅游签证的护照办理退税手续（即免5%消费税），具体可向店家或导游询问。有的商场会在门口发放优惠券，建议领取使用。大多数小型店铺不办理免税。

自然灾害

如遇地震，应保护好头部，迅速钻入床下、桌下，或者躲进浴室、厕所内等靠近门的地方，切勿使用电梯逃生。还可打开电视及时了解地震信息。如在室外遇地震，应远离建筑物、大树、广告牌、立交桥、街灯和电缆，以免被砸伤。如正在驾车时遇地震，应减速靠路边停车，注意避免因紧急刹车造成事故。如在海边遇地震，应立即逃往高处，以免受到海啸的伤害。

货币兑换

日元在机场、银行均可兑换，兑换时需持自己的护照，汇率以当地银行当天外汇牌价为准。到了日本的话，日本银行兑换业务只在上午9点到下午3点进行，周六、周日及主要假日银行休息。

电话卡

在日本租用手机比电话卡贵得多，不用担心，在日本到处都可以看到公用电话，这些电话机的颜色大部分是绿色或是灰色的，可以投入硬币拨打电话，如果您用100日元的硬币打电话的话是没有零钱找给您的。

要是想购买电话卡您可以在便利商店和车站的小卖店内购买，在同一通话区域的电话费是每分钟10日元，这样就让您的赴日本旅游打电话回国更方便了。此外，如果你的手机有WIFI功能的话，日本的WIFI是覆盖很全很方便的。

电源

国内电源基本是220V的，而日本基本都是110V的，所以用之前一定要看好电源上的说明，只要写着电压是AC100 - 240就没问题，全世界通用的。一般电动刮胡刀，本本电脑，手机，蓝牙耳机等的原装充电器都是国际通用的，不需要转换器，组装的就不一定了。如果不支持110V，那么就需要转换器，转换器最好是在国内买好。买电器时也要看好是否在国内也可以使用。

此外日本国内只有双平脚插口，如果你的电源插头是三脚的，那需要买插口转换器，或者买个插头是双平脚的，插孔是三脚的接线板就OK了。

民族与宗教

主要民族大和族，北海道约有2.4万阿伊努族。主要宗教为神道教和佛教，信仰人口分别占宗教人口的49.6%和44.8%。

TIPS 日本的旅游业比较完善，有很多东西可以直接打电话问交流中心。各地的旅游中心有很多直接面向中国游客的免费手册，直接索取。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开 · GETTING THERE & AWAY

从中国飞往日本十分便利。我国几乎所有大中型城市都拥有可以直飞日本的航班。

飞机

我国几乎所有大中城市都拥有直飞日本的航班，主要的目的地有东京（Tokyo）、大阪（Osaka）、名古屋（Nagoya）、札幌（Sapporo）、福冈（Fukuoka）等。

有些城市的航班须经停其它城市（如从上海至福冈或仙台要经停大连），飞行时间也有所不同。机票价格各航空公司不等，冬季与夏季票价差额也比较大。

如果您计划游览日本关东地区以及北海道地区，您可以选择，北京—东京—札幌—北京一线；如果您计划重点游览关西地区，关西国际机场将是您的好选择。

中日之间航程较短，京沪穗直飞都只需三小时左右。所以手头不是很宽裕的话，不提供饮食的廉价航空公司也是不错的选择。



轮船

日本有几家轮船公司开设有从国内主要港口通往俄罗斯、韩国和中国各港口城市的定期航班。尤其是从日本的福冈市和下关市到韩国，有轮渡和高速轮船在通航。

日本-韩国之间的轮船航线：

区间	所需时间	航班数
下关港－釜山港(车辆轮渡)	约9小时30分钟	每天往返一次
博多港－釜山港(轮渡)	约9小时20分钟	每星期开航3天
博多港－釜山港(高速轮船)	约3小时	每天开航(3－4往返)

当地交通 · LOCAL TRANSPORTATION

轨道交通

东京和大阪两地都有以JR（日本铁道）集团运营的环状铁路线（东京：山手线/大阪：环状线）为中心的多条铁路线。

除此以外还有多条不是JR营运的铁路线和地铁。 这些铁路列车都是乘坐很方便的。它们的车票都在各车站的自动售票机处购买。

日本的铁道交通系统非常优秀，方便快捷又准时的特色让它在人口密度极高的日本社会中一枝独秀。根据车辆等级和速度大体可以分为新干线（高铁）、轻轨电车和城市电车三类。优秀的性价比和服务态度使得电车成为了最多人选择的交通工具。

不过不同的电车可能有不同的运营方式，譬如东京都内著名的总武线又分为总武本线、总武缓行线、总武快速线三种运营方式。虽然线路相同但停车站点不同，乘坐电车时请务必注意。

另外，每天早上的7:00-9:30，晚上的17:00-19:30属于运营高峰期，不少路线的5号和10号车厢在此期间是女性乘客专用的（但学龄前男童可随女性亲属乘此车厢）。

新干线的车票可以在网上通过信用卡刷卡购买，或到各车站的「みどり窓口」购买；轻轨电车的车票需到各车站的「みどり窓口」购买。售票开始时间是列车出发前的一个月，热门线路请至少提前一周购票，又逢黄金旅游期的话请尽量提前两周购票。

TIPS 公共交通工具上是允许饮食的，但禁止吃带味道（会影响到其他人）的食物。列车上可以少量饮酒，但绝对禁止吸烟。



轻轨车厢内部 by stk563

飞机

国际机场是日本国际航班的枢纽。机场便于旅客利用的各种设施齐全，亦可充分享受购物和美食。

日本拥有五座一级国际机场，分别是东京都的东京国际机场（羽田）和成田国际机场、爱知县的中部国际机场、兵库县的大阪国际机场、和大阪府的关西国际机场。这五座国际机场除了改建中的大阪国际机场外，都拥有直飞北京、上海、天津、广州、成都、沈阳等城市的航班。

除上述五大国际机场以外，日本所有县都拥有至少一个二级机场，空中网线四通八达。但较地面交通而言，日本的机票价格略显昂贵，再加上日本的客观地理条件限制，除了个别线路（如东京—札幌、东京—那霸）之外，地面交通是你更加便捷实惠的选择。

JR PASS省钱妙招

动辄几万日元的车票很肉疼有没有！于是——为你介绍又一位穷人的好帮手「JR PASS」。一张JR PASS可以让你只用花一张新干线车票的钱，自由的乘坐JR集团旗下几乎所有车次！

想购买JR PASS的话，必须在取得签证之后至指定处购买兑换券，待抵达日本后持兑换券在机场或大车站的JR PASS兑换处兑换乘车证。

周票售价37800日元，半月票售价61200日元，儿童半价

中国国内JLA指定购买处：

北京市朝阳区建国门大街26号长富宫饭店1层，北京办事处

上海市徐汇区淮海中路1045号淮海国际广场7层，上海办事处

大连市西岗区中山路147号森茂大厦24层，大连办事处

广州市天河区天河北路中信广场46层4601，广州办事处

天津市和平区南京路75号天津国际大厦一层，天津办事处

香港九龙尖沙咀广东道海港城6栋30层，香港办事处

出租车/租车

日本的出租车十分昂贵，以东京为例，普通车起价为710日元/两公里，之后每250米90日元，每乘车一分四十五秒再90日元，两两加算，没有几千日元很难下来。

持有国际驾照的游客可以选择租车，只须在赴日前先到经过使馆认证的翻译处将驾照翻译成日文，持驾照原本及译本即可在日本租车。

公交

首先是长途公共汽车，它的优点是票价便宜，缺点就是舒适度较差、安全情况亦比不上其它交通手段。不过光便宜一条，就可以秒杀其它所有理由了！因为日本的交通费实在是太贵了！

购买长途巴士的车票要在各车站的「JRバス窓口」，一般来讲无须提前购票。大都市的市内公共汽车近年来愈加弱化，多为连接居民区到铁道线之间的短途行程而开行。普通公共汽车大约以700米为一站，并设立站牌；要搭乘时需从后门上车领取车票，并在到达后将车费与车票一起投入前门的收费箱中，车费表在车窗上等处都有张贴。最后注意，车子没停稳之前，是绝对不能起身走动的哟。

TIPS 日本有的电车是女性专用，有明显的粉红色指示牌标示。在指定时间内只能女性搭乘，所以中国游客要注意看清楚比较好。早前的有夜行巴士，但是现在夜行巴士已经被日本政府取消。



餐饮 · EATING

日本料理非常讲究保持食物的原味，不提倡加入过多调料，以清淡为主。日本料理在卖相上格外精致。食物，盘子的摆放，都很有讲究。鱼和豆腐是日本常见的食材。

美食 · DELICACY

寿司

日本人常说“有鱼的地方就有寿司”，寿司是日本人最喜爱的传统食物之一，主要材料是用醋调味过的冷饭，再加上鱼肉，海鲜，蔬菜或鸡蛋等作配料，其味道鲜美，很受日本民众的喜爱。寿司的花色种类繁多。配料可以是生的，也可以是熟的，或者腌过的。视乎配料的不同，不同寿司的价格、档次差距甚大。

日本寿司分两大派别，一、江户派，握寿司；二、关西派，箱寿司（大阪的最有名），相比之下，握寿司更让大家青睐。由于不使用任何模具，全靠寿司师傅手工握制而成，这样不仅可以保证米的颗粒圆润，同时有效的保持米的醇香。

天妇罗

天妇罗是日式料理中的油炸食品，用面粉、鸡蛋与水和成浆，将新鲜的鱼虾和时令蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色，吃时蘸酱油和萝卜泥调成的汁。种类则有蔬菜天妇罗、海鲜天妇罗、什锦天妇罗等。

天妇罗的原料很讲究季节特征：春天可以选择樱花叶、春菊叶；夏天选茄子、毛豆；秋天选银杏、仙贝等。春天万物复苏之时，许多日本人会全家出动，一起去山间采野草、野花、油菜花等制成天妇罗。对日本人来说，吃野草天妇罗并不只是因为喜欢这样一种野趣，更多的是在吃的过程中表达对大自然给予人类如此丰富物产的感谢。



天妇罗 by 上海抹茶星冰乐

味噌汤

味噌汤是一种极具日本传统饮食特色的汤，以味噌为主要酱料煮制而成。味噌是一种用黄豆制成的酱，味道十分鲜美浓郁，加入汤中起到了类似味精或者鸡精的作用。味噌不仅味道鲜美，而且营养价值高，经常食用对人体的健康十分有益。

乌冬面

乌冬面的意思就是手擀面，是一种以小麦为原料制造的日本面，在粗细和长度方面有特别的规定。根据配料的不同，有不同的风味。

生鱼片

日本生鱼片称为刺身，一般都是用新鲜海鱼、海贝制作，蘸以酱油、山葵泥（wasabi）等，是日本菜中接近最清淡的菜式。生鱼片虽然起源于中国，但是现在俨然已是日本的代表食物。

生鱼片的营养价值很高，它含有丰富的蛋白质，而且是质地柔软、易咀嚼消化的优质蛋白质。它也含有丰富的维生素与微量矿物质，脂肪含量低，却含有不少DHA等的ω-3系列脂肪酸，称得上是营养丰富且容易吸收的好食物。

一般的生鱼片，以鲣鱼、鲷鱼、鲈鱼配制。将刚打捞上来的鲜鱼剥皮去刺，用独特的刀工片成一定形状。配上白萝卜泥、中华海草、嫩紫苏芽等，体现出日本人亲近自然的食文化。

吃生鱼片要以山葵和酱油作佐料。可以把研细的山葵泥放进碟子里，和酱油拌均匀后直接蘸着吃。如果你是第一次吃生鱼片，一定要先尝一小口，适应它的辣味；最好手里预备餐纸，以防涕泪横流。还有一种吃法是在生鱼片上放上一点点山葵泥，然后夹起生鱼片在另外一边蘸上一点点酱油，注意不要混在一起，这种吃法最能感受到生鱼片的原汁原味。



什锦海鲜定食 by 珊珊来迟315

铜锣烧

铜锣烧是哆啦A梦最爱的食品。它是一种用烤制金黄的面皮夹上甜美红豆馅的点心。怎样做好红豆馅是做好一个铜锣烧最讲究的地方，从生豆泡水的时间，煮豆火候的掌控，到最后加糖，都要细心照顾才行。红豆内馅细致，香甜可口，入口即化。

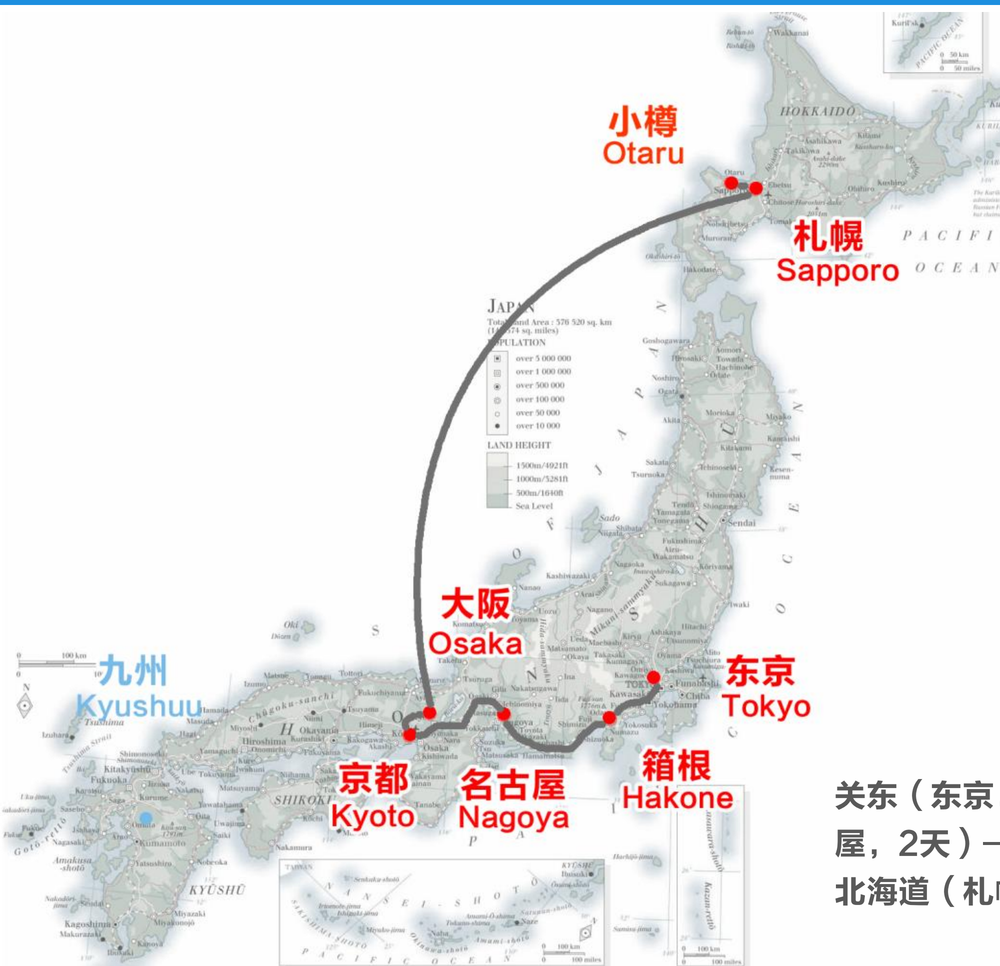
章鱼烧

章鱼烧面丸本来是一种街头流行的快餐，其做法是将调好的面糊倒入模具中，再将切碎成小块的章鱼和猪软骨等配料放进去煎烧成丸状。作为令大阪人非常自豪的名产，几乎到处都可以买得到。当地厨师们在味道上大下功夫，逐渐形成了自己独特的口味，吸引顾客。



章鱼烧 by f君

路线 · ROUTE



关东（东京，2天）—中部（箱根、名古屋，2天）—关西（京都、大阪，2天）—北海道（札幌、小樽2天）

行程 · SCHEDULE

一般的日本短期旅游线路都是选择八大地区中的关东、关西、中部、北海道进行游览。日本国土狭小，这条线路足以对日本全国进行比较完整的了解，从南到北可以观赏到不同的风物景色。建议旅行时间7到15天。

我们以最具人气的日本全景十日游为例，推荐路线如下：

D1 到达东京

乘上午的飞机，中午到达东京。拿起手机，发现自己白赚了一个小时时间，不如用这一小时去换一下事先买好的JR PASS吧，在机场的绿色窗口就可以。然后乘车进入东京都内，在中心地区随意逛逛，尝试一下各处的美食。

D2 东京地下铁之旅

涉谷、原宿、代代木、新宿、池袋、日暮里、上野、秋叶原、浅草、明治神宫、后乐园、表参道、迪士尼乐园......挑几个心水的地方，迈向通往前方的地下铁吧。不要忘了去看看猫耳列车和米老鼠列车哟。

D3 东京-箱根

在东京悠然的逛到中午，吃完午饭后在新宿站乘小田急线小田原线急行到小田原站，再换乘箱根登山铁道前往箱根汤本，入住温泉旅馆。

D4 箱根-名古屋

如果不打算登富士山的话，那就在泡汤的同时眺望一下富士山的美景吧。感受一下温泉镇上的风土人情，别忘了尝尝箱根特产的黑鸡蛋哟。傍晚搭乘箱根登山铁道（各站停车）回到小田原，换乘新干线前往名古屋。

D5-6 名古屋

作为织田信长和德川家康的故乡，名古屋城现在依然气势雄浑，战国武将秀也值得一看。除此之外中区的栄一带是名古屋人最自豪的繁华街区。

D7 京都

清水寺周边有许多提供和服租借甚至舞伎变身的店家，穿着漂亮和服游览清水寺和哲学之道，再去祇園吃点地道小吃，别有一番风味。

D8 京都-大阪

乘车前往大阪，游览大阪城天守阁，傍晚时分前往阪急百货店梅田店和道顿堀血拼——这里的名牌服装和化妆品价格几乎是全日本最低。

D9 大阪-札幌

乘坐早班机前往札幌，游览札幌市区，试着找《非诚勿扰》里的风景。

D10 札幌-小樽-回家

早起乘半小时的电车前往小樽，探索《情书》里的每一点回忆，其中的玻璃工房还可以进行体验制作。

周边景点



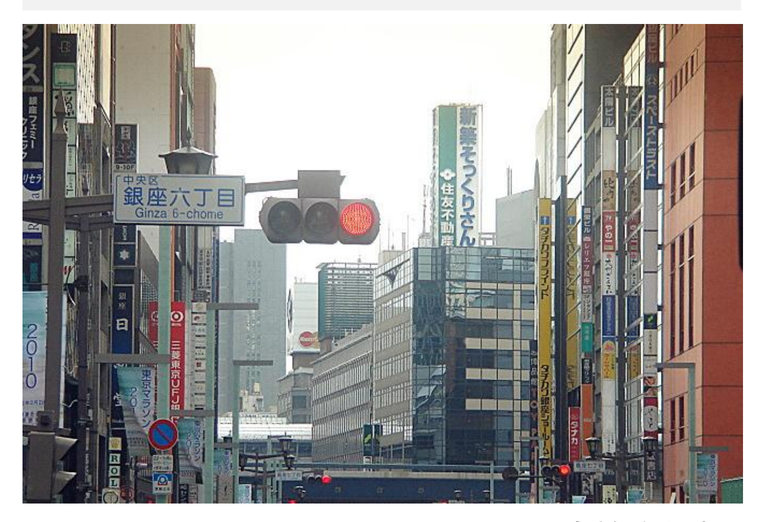
九州 2-3天

九州是日本的第二大岛，它有着丰富的文化底蕴，喜欢历史的朋友不可错过。



沿途目的地 · DESTIONATIONS

关东地区 · KANDOU



东京银座 by f君

关东地区最有代表性的地方就是东京，这是一个包容性极强，充满挑战和新奇的地方。各种诱惑和新鲜，能让你迅速迷失其中。

景点 · SIGHTS

新宿御苑

新宿御苑地处东京都心黄金地带，是东京都内最著名的赏花处之一，以精致的植物园及少见的法式修建落叶林而闻名。这里培育的小乔木与菊花都名扬世界。

开放时间：9:00-16:30

休园日：每周一，每年12.28-1.3

门票：成人200日元（约15人民币）

中小学生50日元（约5人民币）

地址：東京都新宿区内藤町11

浅草寺

浅草寺创建于628年，是东京都内最古老的寺院。浅草寺及雷门商店街完整的保留了江户时代的风貌。其中浅草雷门又被称为“日本的大门”。

开放时间：夏季：6:00-17:00；冬季：6:30-17:00

门票：免费

地址：東京都台東区浅草2-3-1



浅草寺商店街 by f君

上野公园

上野公园是日本政府指定的第一座公园，公园原是德川将军家的私人园地——增上寺。后来被发掘改建成为国民公园。现在园中并建有博物馆，国立西洋美术馆，东京都美术馆及上野动物园林等等。 园中的老树、高台、庙堂、漆黑色调的馆舍与鲜艳的纸灯笼、清亮的喷水池一起跨越了从江户到东京的时空，展示出日本古代和现代的多种风格。

上野公园亦以其超过1000株的樱花树而闻名。在樱花盛开的季节，这里是全国最流行和人流最多的花见聚会举办地。

开放时间：5:00-23:00

门票：免费

地址： 東京都台東区上野公園5-02



上野公园 by yuka_yuka

东京迪士尼乐园

被誉为亚洲第一游乐园的东京迪斯尼乐园，由美国迪斯尼集团授权修建，是目前世界上最大的迪斯尼乐园。东京迪斯尼乐园主要分为世界市集、探险乐园、西部乐园、新生物区、梦幻乐园、卡通城及未来乐园等7个区，园内的舞台以及广场上定时会有丰富多彩的化装表演和富趣味性的游行活动。

开放时间：周一至周五：9:00-22:00

门票: 通票：6800日元

夜场票：2400日元

二日游门票：10700日元

地址: 千葉県浦安市舞浜1-1

电话: 570-008-632

吉卜力美术馆

美术馆由宫崎骏本人设计，处处充满美妙的想法。就如宫崎骏的动画，总让人置身于缤纷的童话世界。美术馆还有一个小电影院，专门播映吉卜力动画工作室制作的动画。博物馆共有三层楼，还有一个野草丛生的天台，就像经常在宫崎骏作品里出现的原始森林。 宫崎骏说：“在这个美术馆，风和光都能自由出入。” 而建筑物内没有所谓的导游路线，让参观者能根据自己的喜好，随便乱钻，就算迷路也无所谓。

开放时间：10:00-19:00。

门票：成人000日元、儿童400日元（要预约）

地址： 東京都三鷹市下連雀1丁目1-83(都立井の頭恩賜公園西園内)

电话： 570-008-632

TIPS 吉卜力美术馆的门票可以在罗森便利店内的售票机上购买，提前五天到一周预约购买一般没有问题。

交通 · TRANSPORTATION

到达与离开

飞机

东京国际机场

正式名称为东京国际机场(東京国際空港)，俗称羽田机场，距离东京市区较近，是全世界吞吐量第二大的机场。国际主线航班大多从这里起降。

交通：

东京站乘京急空港线、京急空港线快特，羽田空港国际线ビル站

票价570日元，用时23分钟

成田国际机场

位于千叶县成田市，简称成田机场，是羽田机场的后备一级国际机场。成田距离东京都心较远，在这里起降的多为支线航班或常勤航班。

交通：

JR成田特快(成田エクスプレス)线，急行线，只停大站。

快速Airport成田(快速エアポート成田)；

私铁京成线的skyliner或者京成特急

参考网站：http://www.narita-airport.jp/ch1/

> **TIPS** 从成田入国的话推荐购买suica的N'EX套票，凭护照去购票窗口购买即可，价格每张2400日元，比直接买票便宜9000日元。

当地交通

在东京最方便的交通方式就是轨道交通，但是线路特别复杂，建议下个相应的手机APP方便出行。东京市内交通首先要分清不同公司线路好计算票价，如都营线和东京METRO线。对游客们而言主要乘坐的有环形的山手线、贯穿其中的中央线和“到处停车”的总武线。除此之外四通八达的地铁也是旅行者最经常使用的代步交通工具。

轨道交通

轨道交通是东京最主要的交通工具。每条线路都有指定的字母标志和颜色，车站也有相应的编号，在换乘时记好各条线的标志色会方便很多。买票买的不太对也没有关系，出站时可以走人工检票口补票出站。但乘车时务必请看清方向，万一坐反了那就只能坐一圈或者出站重新买票了。

> **TIPS** 东京市内的交通线路有多种一日券可以选择，票价便宜，一天之内可无限次乘坐相应线路的车辆。如果想去的地点较多，选择合适的一日券可以节省不少交通费。
>
> 东京自由乘车券 東京フリーきっぷ ：成人1580円，儿童790円。可以不限次数乘坐首都圈内除深夜电车之外的所有线路。
>
> 当日券的有效时间是从购买时起到当晚12:00为止，并不是从购买时间起算满24小时。所以需要使用一日券最好一大早就去购买。
>
> 都营地铁除了新宿、目黑、押上、白金台站之外的各站都可以买到，每张1580日元，学龄前儿童半价。

出租车

在东京打车很容易，但是费用特别昂贵，国人一定要谨慎。东京起价770日元 然后每200米90日元。坐个出租花掉一万块很容易的。所以一般非紧急情况不建议打车。

地下鉄路線図
SUBWAY MAP

東京都交通局



餐饮・EATING

日本的美食非常丰富，无论高级餐厅还是路边大排档，都能带给人惊喜。尤其关东地区汇聚了全国各地的各种文化，亦是饮食文化荟萃之地。

东京鲷鱼烧トーキョータイヤキ

日本代表性的点心之一——鲷鱼烧，这家店胜在它的“亲近感”。普通只是随便用模子扣一扣糯米皮塞点馅进去的鲷鱼烧，在这里却细分成红豆粒馅的爸爸鲷鱼、麻糬豆沙的妈妈鲷鱼、超大红豆粒馅的小儿子鲷鱼、十胜红豆泥的小女儿鲷鱼。一整包装里正好是圆圆满满的一家人，馅料里是让人很舒服的红糖香，绝不会让人甜到腻。一个成人手掌大的鲷鱼烧也只需要200日元，价格也很亲民。

地址：東京都墨田区押上1-1-2 东京天空树旁商店街四楼



トーキョータイヤキ ©トーキョータイヤキPR

一风堂博多ラーメン

东京的面店不计其数，不过最值得推荐的必须是这家位于银座三得利大厦的博多拉面一风堂！一风堂的追求非常实际，就是要让所有的顾客都给自己要打五颗星！不过一风堂确实说到做到，从餐前的洛神花茶、面条与面汤的搭配、叉烧豆芽和鸡蛋等配菜、餐后附送的咖啡冻、整顿饭整体搭配的味道、乃至于贴心的服务全都当得起这五颗星。再加上它良心的价格，实在是家不可多得的好店。

地址：東京都中央区银座4-10-3 サントリービル１F



TAO・赤丸 © 博多ラーメン一風堂

推荐商店・RECOMMENDED SHOP

代官山商店街

代官山和自由之丘地区是东京有品位的富裕阶层们的聚居区，充满了设计优雅的西式住宅。不同于自由之丘地区人们对于高档餐厅的追求，代官山地区更有一种追求时尚的气氛。这里是全日本新锐设计师的天堂，街头巷尾间隐藏着无数看起来毫不起眼的时尚小店，不仔细些很难寻找到它们的所在。不过正因为如此，许多明星也喜欢来这里享受一下属于自己的时间，悠哉的为自己添置衣饰及家居用品。

交通：JR山手线惠比寿站步行9分钟，或東急東横線代官山站出站。

六本木

东京地铁日比谷线或南北线，六本木站下车即是。

六本木于东京，就是三里屯在北京、新天地于上海。汇聚了无数人气商店与特色酒吧，夜晚的天堂。

秋叶原

JR山手线秋叶原站下车即是。

这里是御宅族的天国。从石丸电器到堂吉诃德杂货店，从女仆咖啡街、地下偶像们的小剧场到GEEK聚集地。一百年前这里为全关东的地震灾民提供了最重要的粮食，如今这里依旧是各位现实生活中的“精神灾民”们心灵上的圣地。

原宿

聚集了很多时尚前卫的店铺和一群追捧它们的年轻人，街头的行人们多是时尚的载体。小店铺也是特别多，潮流复古各种融合。价格的差距也是很大，需要慢慢淘。



秋叶原 by congwupiece

syshook

行走秋叶原街头，处处是大幅的动漫海报垂落建筑物外墙，而号称“宅男女神”的AKB48老巢也在此地，于是处处是那几位萌妹子的身影，周边遍地。兔子狐狸胡乱闲逛，各种动漫商品铺天盖地，各国宅男四处出没，很是重口味！而色情漫画售卖专区内更是人头攒动，一堆宅气外露的御宅男正在堆成山的后宫向本子中翻腾。

——《枫之森，汤之元，吃货天国》

TIPS 东京相对于日本其他地区物价会相对较高，想购物的朋友，相同的东西，比如化妆品，衣服，建议去其他城市再购买。



住宿 · LODGING

东京的住宿价格比较高，由于东京的交通系统极为复杂，所以选择住宿地点最重要的是出行方便和节省车费，而且以住处距离车站较近为好。一般而言，新宿、上野、银座、品川、池袋等地区是旅游者比较多选择的，这些地区都有多条线路汇集的大车站，乘车比较方便。

东京京王广场酒店（京王プラザホテル）

酒店位于新宿的摩天楼区，距离新宿火车站仅有5分钟的步行路程，享有新宿一览无余的景致。酒店距离东京都厅有不到5分钟的步行路程，距离歌舞伎町地区有15分钟的步行路程，距离明治神宫和新宿御苑国家花园约有20分钟的步行路程。

价格：单人间含税17000日元起；双人间含税两位20000日元起。

地址： 東京都新宿区西新宿2-2-1

东京新大谷饭店（東京新大谷ホテル）

这间酒店既提供无可挑剔的舒适的多人间，又提供具有设计感的标准间。一楼有餐厅和酒吧。酒店前台还可以预定去往下龙湾或沙坝的旅程。

价格：单人间含税每人21000日元起；双人间含税两位23000日元起

地址：東京都千代田区紀尾井町4-1

东京丹羽酒店（庭のホテル 東京）

位于得天独厚的皇宫地区，旅客们可轻松前往市区内各大旅游、购物、餐饮地点。 酒店位于本乡东京奇迹网站大楼, 明治大学博物馆, 神保町站的不远处。

价格：单人间含税每人14600日元起，双人间含税两位21600日元起

地址：東京都千代田区三崎町1-1-16

田町格拉斯丽酒店（ホテルグレイリス一田町）

酒店位于JR田町站，芝水上公园， 澳大利亚大使馆的不远处。

价格：单人间含税每人9300元起，双人间含税两位14000日元

地址：東京都港区芝浦3-8-1

银座首都饭店（銀座キャピタルホテル）

酒店位于筑地站，圣路加国际医院， 筑地本愿寺的不远处。

价格：单人间含税每人8600日元起，双人间含税两位12000日元起。

地址： 東京都中央区築地3丁目1-5

木场经济酒店（木場ホテル）

距离木场地铁站有3分钟的步行路程，提供独特的胶囊住宿设施和带免费上网服务的客房。 每间胶囊单位设有空调、电视机、收音机/闹钟以及宽带互联网连接；厕所和淋浴为共享设施。客人还可以选择设有带私人淋浴和卫生间普通客房。 附近的Kiba地铁站可直接通往日本桥和区。东京迪斯尼度假乐园和Odaiba区距离酒店有20分钟的出租车车程。

价格：单人间含税每人4000日元起，双人间含税两位7600日元起。

地址：東京都江東区木場1-4-3

东京背包客 (Tokyo Backpackers)

酒店非常便宜，适合一个人旅行。房间虽然不大，但干净整洁，卫浴都很宽敞，尤其是有公用厨房，可以考个面包，热个牛奶，做早饭。但有个问题，11点到下午4点闭馆，不过去旅行的话，这个时间应该都在外面。

价格：单人间含税每人2100日元起

地址：東京都台東区日本堤２丁目2-2

活动 · ACTIVITIES

打折季

每年的年末年初（12.24-1.7）是日本各大商场最大的打折季，打折幅度一般都在50%以上，普通品牌一般都能打到三四折。如果您是与朋友一起前去的话，推荐去各大百货公司或品牌旗舰店抢购优惠福袋，绝对是惊喜的超值。

除此之外每年3.21-3.28、7.10-7.17也都是较大的打折季，正好遇上的话请务必不要错过。

实用信息 · INFORMATION

邮局

各7-11门店均可办理邮寄业务。

医院

東京大学医科学研究所附属病院

地址：東京都港区白金台4-6-1

東京メトロ南北線或都営三田線白金台駅下車，2番出口

电话：03-3443-8111

上网

网吧均价1000日元/三小时；绝大多数酒店提供免费上网服务。

银行

ゆうちょ銀行（邮政银行） 是日本取现手续费最低（1.2%），且ATM最多的银行。

日本亦有中国银行及中国工商银行，但不办个人业务，仅提供ATM取款服务（手续费7%起）。

TIPS 出发前一定要在国内换足日元，在日本换手续费太高且没多少地方给换。实在要换的话推荐在五星级酒店兑换，相对比较划算。



横滨21世纪摩天轮 by 彼岸Claire



中部地区 · CHUBU



热田神宫 © yuka_yuka

中部地区顾名思义，地处日本列岛的中央。自古以来在中部地区在日本人心目中一直扮演着“老家”的角色。来到这里的您，不如也放慢脚步，享受一下家的感觉吧。

交通 · TRANSPORTATION

中部地区地处日本正中央，地面交通非常便利；此外拥有中部国际机场，可以直飞中国十几个城市。

飞机

中部国际机场位于爱知县常滑市，机场代码NGO，距离名古屋市中心约40公里。中部国际机场在日本以航班不准时而闻名，如果您的行程卡的比较紧的话建议不要选择这里的飞机。机场对每位在这里乘机的旅客会收取2650日元的航空税，这些钱是否包括在机票价格之内却不一定，购买机票时请看准。中部国际机场提供直飞我国北京、上海、广州、大连、沈阳、西安的航班。

机场到市区：

特急列车名铁常滑·空港線ミュースカイ名铁名古屋站下，用时29分钟，1200日元。

普通列车名铁常滑·空港线特急到名铁名古屋站下，用时40分钟，1200日元。

到名古屋市中心出租车约16000日元，依然是高富帅白富美不可错过的选择。

轨道交通

轻轨列车四通八达，最主要的交通枢纽站有名铁名古屋站、神宫前站和須ヶ口站。从这三站都可以方便的前往全国各地。另外通向国内其他地方的高速巴士也都是从这三站乘坐。

名铁名古屋站：名古屋市中村区名駅一丁目2-1

神宫前站：爱知県名古屋市熱田区三本松町18-1

須ヶ口站：爱知県清須市須ヶ口駅前一丁目1

长途客车

从名古屋可以方便的乘巴士前往本州各地，尤其是前往东京和大阪的夜间巴士非常方便。在JR名古屋站即可换乘。

JR名古屋站：名古屋市中村区名駅一丁目1-4

轨道交通

轨道交通

中部地区的轨道交通四通八达，价格经济实惠。面对蛛网一样的线路图，不如直接用智能手机上的地图APP进行查询吧。

公共汽车

公共汽车是非常经济实惠的常用交通方式。乘坐的话依然是后门上车前门下车，自助付费。如果使用JR PASS的话，注意是只能免费乘坐JR公司的车次，下车时将JR PASS出示给司机即可。

出租车

价格一如既往的昂贵，不想光着身子回国的话最好不要乱打车......出租车起价660日元，2km后每273m收费80日元。

景点 · SIGHTS

富士山（富士伊豆国立公園）

富士山于日本，就像长城在中国，都是“不到非好汉”的所在。但登山实在是一件颇费体力的事情。如果对专业登山兴致不大的话，不如选择在箱根一边泡温泉，一边仰望富士山日出的美景吧。

门票：无

交通：富士急行线富士山站（山脚）河口湖站（登山起点）富士山五合目（半山腰）

开放时间：全年

热田神宫

热田神宫供奉着日本上古三大神器之一的草雉剑，传说这把剑是由日本武尊夫妻寻得，敬献给天照大神，天照大神将剑加持过后授予日本武尊，用它完成了虾夷征伐，建立了现在的日本。现在的热田神宫依然保留着古风盎然的优美庭院，和全套的传统年节仪礼。

门票：300日元

交通：爱知県名古屋市熱田区神宫1-1-1

名铁名古屋本线神宫前站下车

开放时间：9:00-16:30，每年12.25-12.31闭馆。



热田神宫 by 热田神宫官方网站

名古屋城

这里是织田信长诞生的地方，与姬路城和熊本城一起，被称为日本的三大名城。天守阁上的金鯱作为名古屋城街市的代表，见证了这个城市四百年以来的辉煌。

门票：500日元

交通：名城线市役所下车，7号出口 徒步 5分

开放时间：9:00-16:30，每年12.29-1.1闭馆。



餐饮 · EATING

中部地区的饮食对比其他地区来说更加家庭化，没有出名的高级料理。中部最有名的特产无论是炸鸡翅，还是乌冬面，都是再家常不过的东西。中部的自豪就是能把这些平常不过的食物，做出让人无比眷恋的风味。

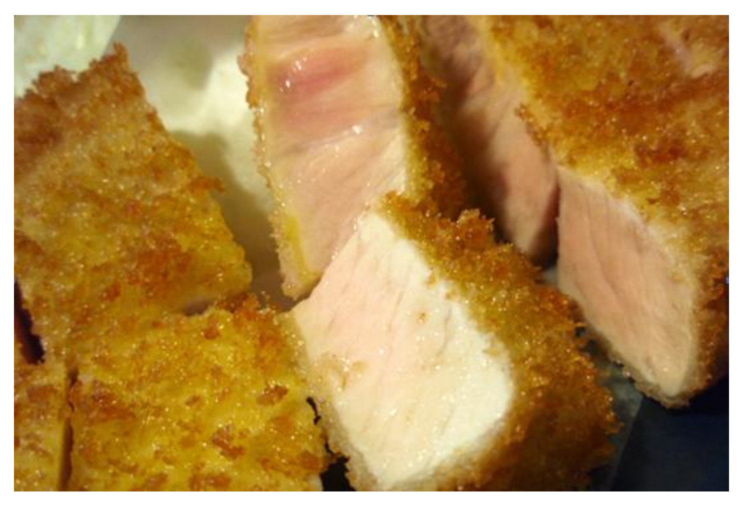
とんかつあさくら

作为日本人民心中最爱的炸猪排专门店，这里的猪排绝对是值得您远道前来尝一尝的。著名的食评家池波正太郎先生曾经描写这里的猪排："用刀切开金黄色炸猪排的瞬间，酥脆的外壳也应声而开，当下内心的喜悦真是笔墨难以形容。" 虽然现在它家的分店已经遍布各地，但这里才是它美味的根源。

地址：愛知県名古屋市緑区滝の水1-809 エルパティオ滝ノ水，1F

人均：1500日元

营业时间：11:00-14:00，17:00-21:00



とんかつあさくら ©でかぶり夫

ふじ原

还记得那部日剧《深夜食堂》吗？ふじ原便是这样一家充满庶民感的亲切小店。从冬菇汤到笋烧鱼，稀松平常的摆盘背后却是亲切不过的滋味。

价格：1000日元

地址：愛知県名古屋市東区泉1-14-23 ホワイトメイツ，2F

人均：1500日元

营业时间：12:00-13:00，17:00-3:00。每周日休息



ふじ原 © GenGe

Bukit Janbulu

这里的老板曾经游历东南亚各国，回国之后博取各国料理之长，结合名古屋本来的各色乡土料理，开设了这家餐厅。虽然不是地道的名古屋料理，但这里的味道绝对能让来客大呼惊艳！用纤细的鱿鱼丝代替豆芽做成的叻沙、在大量鲜虾熬成的冬阴功汤中浸入肥牛与鸡翅的小火锅……给所有来客的味觉一次全新的体验。

地址：爱知县知多市南粕谷東坂1-183

人均：1200日元

营业时间：10:00-22:00，每周二休息。



Bukit Janbulu © Bukit PR

人形町今半 名古屋ミッドランドスクエア店

这里的特色就是：肉！绝对的无肉不欢，适合一切肉食动物来店，素食主义者们看到这家店一定会哭！从寿司到火锅，甚至这里的细面都是由上好的雪花牛肉切成的。老板高超的厨艺却让你感受不到些许油腻感，在这里的大伙儿全身心都只有一件事，那就是——吃肉！

地址：愛知県名古屋市中村区名駅四丁目7番1号，41F

人均：8000日元

营业时间：11:00-23:00

ぼう家

来名古屋不吃鸡翅就跟来北京不吃烤鸭一个级别，而ぼう家的鸡翅又是著名的"减肥杀手"，曾经有六位著名艺人在节目上直接坐车里吃了这家的一箱子鸡翅！三十对！由此可见这里的鸡翅确实是名不虚传的美味。注重身材的女性顾客们也可以选择炖鸡翅盅来吃，低脂肪配上极高的胶原蛋白，美丽口福两相宜。

地址：愛知県名古屋市中区金山2-8-4 エスポアビル，１Ｆ

人均：3000日元

营业时间：17:00-24:00



ぼう家 © ぼうやPR

住宿 · LODGING

中部地区推荐居住在名古屋市中心或各景点周边的地域，方便游玩。

Super Hotel 名古屋站前店

位于名古屋市最中心区域，温馨舒适，价钱也是一等一的贴心，尤其适合双人结伴出游的旅客。

价格：单人间含税每位6090日元起，双人间含税两位8680日元起；均包含早餐

地址：愛知県名古屋市中村区亀島2丁目12-6

电话：052-451-9000

名古屋东急Hotel

地处名古屋市中心最繁华的商业街"栄"里边，虽然地处闹市但房间相当大也很安静，电视都是夏普的超大液晶电视，卫浴设备全部是德国进口货；为所有住客提供高速免费网络和名古屋风味早餐。

价格：双人间含税两位14000日元，包早餐。

地址：名古屋市中区栄4-6-8

电话：052-251-2411

对星館

箱根最有名的温泉老铺之一，提供给客人可以直接眺望富士山的室外温泉池和隔绝一切世俗之音的安静氛围，每一间客房都有溪水潺潺流过，让您体会红绿交错的枫叶伴着清流交织涔涔的美妙。

价格：含税每位17500日元起

地址：神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下７２

电话：0460-82-2281



温泉 by 酱妈求收养

实用信息 · INFORMATION

医院

名古屋第二赤十字病院（可中文服务）

地址：名古屋市昭和区妙見町2-9

地下铁名城线八事日赤站下车即是

旅行社

日本旅行 名古屋支店

地址：愛知県名古屋市中区栄２丁目11-30

关西地区 · KENSAI



四天王寺 © 酱妈求收养

与关东地区相对，这里代表旧日本的魅力。从奈良的平安京古城和唐招提寺，到京都御苑与伊势神宫，几千年的渊源让中国人在这里总能感受到十分的亲切。热闹好客的关西人也为游客们提供了各色美味的料理与最优惠的购物，绝对是赴日游玩不可错过的一环。

四天王寺的香火极为鼎盛，信徒众多。寺庙周围是一座天王寺公园，花木扶疏，绿草如茵。四天王寺的中门、塔、金堂、讲堂呈南北向直线排列，这种伽蓝布局是模仿了当时中国的建筑风格。

交通 · TRANSPORTATION

关西地区地处本州岛中央，地面交通非常便利；还拥有关西国际机场，可以直飞中国十几个城市。

飞机

关西国际机场位于大阪府泉佐野市，代码KIX，距离大阪市中心约38公里，整个机场建立在填海而成的人工岛上。机场对每位在这里乘机的旅客会收取2650日元的航空税，这些钱是否包括在机票价格之内却不一定，购买机票时请看准。

关西国际机场提供可以直飞我国几乎所有大城市的航班，和直飞日本国内所有机场的航班。

机场到市区：

JR关空快速线新大阪站下，用时65分钟，1320日元。

南海电铁特急ラビート难波站下，用时34分钟，1390日元。

JR特急はるか号京都站下，用时75分钟，2980日元。

到大阪市中心出租车约15000日元，到京都市中心约22000日元，绝对是高富帅白富美不可错过的选择。

TIPS 如果使用JR PASS的话，需要走人工检票口出站。

轻轨

关西地区轻轨列车四通八达，最主要的交通枢纽站有新大阪站、难波站与京都站，从这三站都可以方便的前往全国各地。另外通向国内其他地方的高速巴士也都是从这三站乘坐。

JR新大阪站：大阪府大阪市淀川区西中島5丁目16-1

JR难波站：大阪府大阪市浪速区湊町1丁目4番1号

JR京都站：京都府京都市下京区烏丸通塩小路下ル東塩小路町

长途客车

从关西地区可以乘坐长途客车前往本州岛和北海道的所有城市，但是乘坐率最高的还是前往关东的“东西线”和前往名古屋的“东海线”。JR新大阪站、JR难波站、JR京都站均设有长途巴士换乘处。需要注意的是，巴士公司出于安全性考量，为女性顾客特别设置了女性巴士。但内里设计比较狭小，身高高于165cm的女性朋友请谨慎考虑。

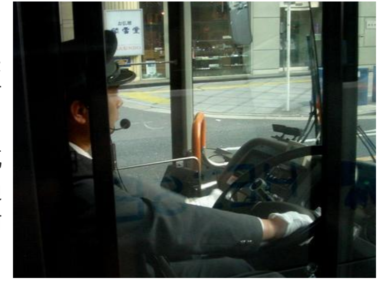
市内交通

轻轨

关西地区的轨道交通四通八达，价格经济实惠。面对蛛网一样的线路图，不如直接用智能手机上的地图APP进行查询吧。

公共汽车

大阪市内的公共汽车仅作为联系住宅区到轨道交通之间的短距离路程使用，游客们乘坐的机会很小，但在京都、奈良和兵库公共汽车依然是非常经济实惠的常用交通方式。乘坐的话依然是后门上车前门下车，自助付费。



公交司机 by f君

出租车

价格一如既往的昂贵，不想光着身子回国的话最好不要乱打车……关西地区出租车起价660日元，2km后每273m收费80日元，一万日元以上总额打九折。

景点 · SIGHTS

东映太秦映画村

作为日本唯一的古装剧拍摄基地，想要系统体会一下江户时代的风土人情的话，这里绝对是最妙的选择。因为是片场的关系，所以在其中随时可能碰到明星或被拉去做群众演员，也提供各种与电影工业相关的体验活动。对日本影视有兴趣的人不可错过！

门票：大人2200日元/人， 学生1300日元/人

地址：京都府京都市右京区太秦東蜂岡町10番

交通：JR太秦站下车，徒步5分



东映太秦映画村 by yuka_yuka

地主神社

想要恋爱的人们，想要恋情更近一步的人们，想迈入婚姻殿堂的人们等等，只要跟恋爱这事儿有关，来地主神社参拜就一定没错！超级灵验的结果让参拜过的所有人不由得竖起大拇指！

门票：免费

地址：京都市东山区清水一丁目317

交通：JR京都站乘100、206路车；祇園站乘207路车至清水道站下车，徒步10分

大阪城（天守阁）

象征着战国时代的繁荣，大阪城作为大阪的象征已经走过了将近五百年。如今的大阪城内仍然完好的保存着当年丰臣家曾使用过的物品，还修复了传奇的“黄金茶室”。对日本战国史有兴趣的人还可以试穿武将铠甲哟！

门票：600日元

地址：大阪府大阪市中央区大阪城1-1

交通：JR大阪城公园站出站即是



天守阁 © kyoheimiyaji

阪神甲子园球场

从《TOUCH》到《H2》，无论是不是在安达充的笔下，这里都是无数少年挥洒过青春与汗水的土地，如今甲子园球场依然是高中生球员们梦想的舞台。

门票：观光免费，赛事票1000-28000日元

地址：兵庫県西宮市甲子園町1番82号

交通：阪神电车、阪神难波线甲子园站下车即是



阪神甲子园球场 by 酱妈求收养



活动 · ACTIVITIES

祇園祭

祭典是日本传统中每年夏天的必备元素，祇園祭作为日本三大祭典之首，更是持续了整个七月，好玩度满点！就算没有在祭典举办期间成功成行，祇園商店街内的祭典小吃街是全年开放的，非常非常值得一去。

祭典期间：每年7月1日—7月31日

交通：京阪電車祇園四条駅下車，徒步５分

宝塚大剧场

清纯正直又美丽——即是宝塚歌剧团的理念。作为全世界规模最大的剧团，宝塚歌剧团的演出几乎贯穿全年，如果爱好戏剧的话不妨前往一看。不过热门剧目的戏票比较难买，您可以事先在网上预约购票，或改为观看容易买票的新人公演。

公演期间：全年

公演票价：新人公演1000-2500日元；
大剧场公演4000-25000日元

交通：兵庫県宝塚市栄町1-1-57
阪急电铁宝塚线宝塚站下车即是



宝塚大剧场 by 酱妈求收养

推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

彩

花色都很新潮，衣服质量也很好。缺点是价格略高，自由活动的时间太短。

价格：14800日元，包含服装、化妆、发型，送四本摄影棚拍相册。

地址：京都市東山区祇園下河原町499番地

STUDIO梦工坊

性价比超高，服装风格都比较艳丽年轻化，价格也很便宜。

价格：和服全套3000日元、艺伎变身13125日元，男性3150日元

特惠：母女一起光顾的话八折，同时选择艺伎变身的话两位 18900日元。

地址：京都市東山区清水3丁目327-6 （清水寺西北200米）

餐饮 · EATING

关西地区的口味比起关东来说更接近于国人。擅用各种天然素材，不使用味道过于浓重的酱、糖调味，自然的鲜配上淡淡的海盐味道，这就是关西。

たこ焼き「わなか」

来了关西怎么可以不吃章鱼烧！在章鱼烧的故乡大阪，这家「わなか」可是一等一的名店。使用本地最好的面粉与章鱼，葱花和柴鱼片也要现刨出来，热腾腾的捧给每一位顾客。

地址：大阪府大阪市中央区難波千日前11-19（本店）
大阪府大阪市中央区難波3-7-24（难波店）

人均：500日元

楽々

旅途劳顿，花费甚多，吃点好的又觉得没时间......楽々为您解除这些烦忧。招牌的天妇罗乌冬面好大一碗，牛肉、鸡蛋、生菜、鲭鱼、海苔、茄子，搭配着两尾巨大的炸虾，让人止不住的流口水。

地址：大阪府交野市幾野6-6-1

人均：1000日元



楽々 © 陸奥五郎

鳥貴族

关西地区规模最大的鸡肉串烧专卖店，无论是味道还是服务这里都无可挑剔，全部菜色315日元封顶的贴心价格也兼顾了钱包的感受。顺便，这里的少东家是関ジャニ的大仓忠义哟。

地址：全关西到处都有

人均：2000日元

やました

提供传统的怀石料理和各色寿司，另外这家店还拥有河豚处理许可证，想要一尝河豚美味的话不要错过。

地址：京都府京都市中京区木屋町通二条下ル上樵木町491-3（京都市役所背后）

人均：4500日元（午餐）
13000日元（晚餐）



やました ©陸奥五郎



北よし

作为大阪著名的平民海鲜料理店，这里的店主坚持“一切靠自己”的信念，所有材料都是自家渔船新鲜打捞，直接送进店里加工成菜。店主除了好厨艺之外还是日本酒达人，店里有数百种日本酒佐餐。此外还出售自家制的各式鱼干等海产，对海鲜有兴趣的不如一试。

地址：大阪府大阪市北区天神橋5-4-5 菅北ハイツ102-B

人均：3500日元

住宿・LODGING

关西地区的住宿地主要以大阪市中心的豪华宾馆，和各景点附近的家庭旅馆与寺庙为主。

ゲストハウス東寺庵

位于文化气息浓厚的京都洛南地区东寺内，距离京都站和伏见稻荷神社都只有700米。只提供非常便宜的四人间，不过每晚都有免费的啤酒喝到醉，适合男性游客前往。

价格：含税每位2000日元，包早餐

地址：京都府京都市南区西九条南田町44東寺南院

电话：075-691-7017

大心院

位于妙心寺与仁和寺的交界处，春秋两季去关西的话这里绝对值得尝试！住在传统的日本禅风庭院里，推开窗户就是满园的樱花或红叶，还有隐藏在其中的好多好多喵星人！一楼的房间都面对庭院，而二楼的房间都拥有观景小台和暖桌。顺带一提，住在这里是不用再为妙心寺和仁和寺付门票的哟。

价格：含税每位4500日元，包早餐

地址：京都府右京区花園妙心寺町57

电话：075-461-5714

伊势神宫

你没看错！你可以住在大名鼎鼎的伊势神宫里边！虽然价钱看起来比一般的寺院贵一倍，其实也就是东京普通三星酒店的价格。神宫会馆内也为投宿客们提供神道教风格的茶会与正宗料理，如果想前往伊势神宫的话务必不要错过。

价格：含税每位9450～17850日元，包早晚两餐神宫料理

地址：三重県伊勢市宇治中之切町152

电话：0596-22-0001



伊势神宫 © 伊势神宫PR

柊家

1818年创业的柊家，如今被称作日本旅馆行业的“御三家”。二百年来柊家为前来的所有旅客提供了绝对杰出的服务，当然价钱相应的也相当贵。但如果想要体会一下正宗的日式旅馆服务，这里绝对物有所值。

价格：本店每位32000-96000日元

新馆每位38000-60000日元

别馆每位15000-26000日元

以上价格均包括住宿费、早晚两餐京怀石料理、服务费；

不含税费（持护照免税）。

地址：本店、新馆—京都市中京区麩屋町姉小路上ル中白山町

别馆—京都市中京区御幸町二条下がる



柊家 by 柊家

コンフォートホテル大阪心斎橋

位于大阪的商业最中心，心斋桥商店街、道堀顿、千日前商店街的交界处。周围大型商场、药妆店、风味餐厅林立，血拼一族的最好选择。

价格：大床房含税每位8500日元，两位12000日元；

双人房含税每位9500日元，两位16000日元；均包含早餐

地址：大阪府大阪市中央区東心斎橋1丁目15-15

电话：066-258-3111

实用信息・INFORMATION

邮局

大型邮局设点很少，个人想要邮寄物品的话，就在各家7-11便利店即可邮寄。

医院

関西医科大学附属 天満橋病院（可中文服务）

地址：大阪府大阪市中央区大手前1-7-31

京阪电铁、大阪市地铁天满桥站下车，一号出口向右，或东检票口下楼即是。

旅行社

日本旅行大阪支店

地址：JR大阪站、高槻站、桜橋站、天王寺站、梅田站检票口处

北海道 · Hokkaido（3天）



支笏湖 by 彼岸Claire

人们说，北海道一生中要去四次，因为每个季节都有不同迷人景色，还有铭刻于心的爱情故事，这里是完满的理想国。 最好的季节是9月份和10月份，可以看到红叶 气温也很舒服的温度。冬天的话去北海道的滑雪场玩一天，晚上泡温泉，吃海鲜。夏天来的话，有薰衣草田和狐狸牧场可以看。

游览札幌市区，试着找找《非诚勿扰》里的美丽风景。前往小樽，其中的玻璃工房还可以进行体验制作。

交通 · TRANSPORTATION

飞机

札幌的新千岁机场拥有前往日本境内各大城市和全亚洲十几个国家的航班，航运交通相当便捷。

在我国北京、上海、广州、大连都开通了直飞札幌的航班，单程飞行时间约四小时。除了直达航班之外，还可以从东京、大阪、名古屋转机，价格比直航航班一般便宜40%以上。

机场交通：

乘坐快速エアポート197号从新千岁站到札幌站，用时36分钟，1340日元。

TIPS 所有抗生素类制品在北海道都是被严格控制的处方药，无医生处方随意携带属于违法行为。请务必注意自己的行李内容。

电车

现在很多人选择坐电车去北海道，有三趟车能到。分别是：サンライズ出雲、サンライズ瀬戸、はまなす，起始点均是从函馆到青森。但是车票比较紧张，卧铺票要提前至少一周买。

TIPS 包车的话，一天起码10万日币。北海道比较适合自驾游。若没有车，选择去当地旅行社报个短期团会也比较合适。

景点 · SIGHTS

北海道以自然风景为主，喜欢大自然的朋友绝对会爱上这里。



小樽的冬天 by 赵小牛618

TIPS 北海道的小樽是电影《情书》的拍摄地，在小樽寻找电影里的场景，或许也能勾起你那青涩的少年记忆。小樽最有特色最值得看的就是它的夜景，但是建议你除了小樽顺便游览周边的城市。

青池（青い池）

这里的风景有点像中国四川省的黄龙。 但是没有黄龙那么大的规模。

开放时间：5:00-23:00

门票：免费

地址：北海道上川郡美瑛町



青池 by kyoheimiyaji

上川郡美瑛町（ぜるぶの丘）

这里的风景很美，各种品种的花草，适合来此拍照片。

地址：北海道上川郡美瑛町大三



餐饮・EATING

北海道最出名的就是拉面，一碗就能尝尽“面” “汤” “食物”的美味，并且每家店都有不同的风味。海鲜也是一绝，特别是螃蟹，

町のすし家四季花まる

以寿司为主。
人均：2500日元
地址：北海道札幌市中央区
北1条西2，札幌時計台ビル，1F
电话：011-231-0870
营业时间：11:00-23:00



寿司 by 放空啊呆

さかなや 七福神商店

主要经营火锅和海鲜料理。
人均：3500日元
地址：北海道札幌市中央区，南3条西5，狸小路アーケード内
电话：011-219-2501
营业时间：16:00-24:00

海味 はちきょう 別亭 おやじ



鲑鱼子盖饭 by kyoheimiyaji

盐渍鲑鱼子盖饭 生鱼片 海鲜。
人均：5500日元
地址：北海道札幌市中央区
南3条西3-6，桂和ビル，１Ｆ
电话：011-241-0841
营业时间：18:00-25:00

カレ一ごはんカフェ オウチ

最值得你去品尝的就是这里的咖喱汤，绝对是日本风味。
人均：1200日元
地址：北海道札幌市中央区，南三条西7-7-26
电话：011-261-6886
营业时间：11:30-23:00

ポッケ

烤羊肉最好。
人均：3500日元
地址：北海道札幌市中央区
南3条西3丁目 都ビル，3F
电话：011-5968929
营业时间：17:00-24:00



鲑鱼子盖饭 by kyoheimiyaji

北の漁場3号店

海鲜盖饭值得一试。
人均：2000日元
地址：北海道札幌市中央区，北11条西21丁目
电话：011-644-4961
营业时间：6:30-16:00

梅光軒本店

酱油拉面是日本很有特色的，日本的酱油味有些人会觉得很怪，但是那才是最地道的。
人均：1000日元
地址：北海道旭川市
二条8 ピアザビル，Ｂ１Ｆ
电话：016-624-4575
营业时间：11:00-21:00



酱油拉面 by kyoheimiyaji

花畑牧場夕張希望の丘

猪肉盖饭
人均：2000日元
地址：北海道夕張市社光1丁目
电话：0123-524-352
营业时间：11:00-14:30，每年11月-3月闭店

ラ一メン信月



盐拉面 by kyoheimiyaji

盐拉面和味增拉面最推荐。
人均：1000日元
地址：北海道札幌市中央区
南五条西3-４-1
电话：011-533-4844
营业时间：15:00-29:00

活动・ACTIVITIES

薄野（すすきの、ススキノ）

日本三大红灯区之一。这儿是北海道札幌市中央区的著名热闹街。这儿有很多居酒屋。晚上很热闹！
地址：北海道札幌市中央区

冰雕大会

每年都有盛大的冰雕大会在北海道举行，特别要说的是2013年还是世界冰雕节。



推荐商店 · RECOMMENDED SHOP

狸小路商店街

狸小路是日本北海道札幌市中央区的一条著名商店街，狸小路商店街的实际范围，大概是从东面的创成川为起点，经市道南二条三条中通线往西大约一公里止，这段地域为中心，被称为是东京以北的最大商圈，它可爱有趣的名字和琳琅满目的商品每天都吸引着很多游客纷至沓来。



狸小路 © 狸小路官方网站

ROYCE巧克力

松脆的厚切薯片与甜美巧克力的搭配，虽然让人罪恶感满溢但是......就是太好吃了嘛！减肥什么的等吃完这包再说啦！白色恋人跟它比算个啥啊！咸甜味道的绝妙组合，保证能让你不理会“吃一包长一斤”的诅咒，连连咀嚼绝不停口。



商店街&ROYCE by 林氏璧

白い恋人

看起来只是两片饼干包着一层巧克力，但它的味道让所有吃过的人赞不绝口。成为北海道最有名的特产，常年在北海道特产的排名榜上位列第一，日本当地人也非常爱买。

北海道本身就以特产多而著称，能在北海道的特产里排到第一位，相信不用太多的说明也足以让人们疯狂购买。有北海道的各大百货店都有出售，有各种品牌可供选择。

参考价格：12片装740日元

住宿 · LODGING

北海道以温泉出名，有几家非常好的温泉酒店，价格不菲是肯定的。不过这里的酒店价位和日本整体价位持平，需要注意的是，由于北海道的冬天是旅游旺季，冬季不仅机票贵，酒店也贵哦。同时，价格较低的背包旅馆和民宿也是有的，环境设施也相当不错，记得提早预约。

あかん鶴雅別荘鄙の座

非诚勿扰里秦奋和笑笑住的温泉酒店，座落于可瞭望阿寒湖的绝佳位置，被原始森林包围，周围是阿伊努族少数民族聚集地，置身其中仿佛进入了世外桃源。每间客房设计各不相同，每间都设有露天温泉。

价格：双人间含税两人63000日元起

地址：北海道钏路市阿寒町阿寒湖温泉2-8-1

电话：015-467-5500

网址：http://www.hinanoza.com/

花鍾亭旅馆

登别是北海道著名的温泉圣地，花鍾亭是这里一间隐秘但广受好评的温泉旅馆，某一年日本温泉旅馆服务票选第一名，有一幢楼完全在密林深处，特别适合情侣去度假哦。

价格：双人间含税两人63000日元起，含早餐

地址：北海道登别市登别温泉町134

电话：0143-84-2521

网址：http://www.kashoutei-hanaya.co.jp/

札幌蒙特利酒店 Hotel Monterey Sapporo

欧式老牌酒店，复古风格装修，出行方便，离火车站5分钟路程，到电视塔、大通公园仅需十多分钟。

价格：单人间含税每位6300日元起，含早餐

地址：札幌市中央区北4条東1-3

电话：011-232-7111

札幌华盛顿酒店 Hotel Gracery Sapporo

口碑好又便宜，提供免费的电脑和按摩椅，有地下通道可以去地铁站跟购物街，步行2分钟可达地铁站。

价格：单人间含税每位8000日元起

地址：中央区北4条西4丁目

电话：112-513-211

札幌水星酒店 Mercure Hotel Sapporo

广受欢迎的酒店，房间设施新，地理位置优越，出门就有许多美食，还有著名的拉面街。机场shuttle bus就在马路斜对面，高峰时间每15分钟一班。缺点是房间略小。

价格：单人间含税每位6500日元起

地址：中央区南4条西2-2-4

电话：115-131-100

吉米背包客酒店 Jimmyz Backpackers

Jimmy先生和Maiko女士开的背包客旅馆，小巧干净，物美价廉。Jimmy的英语很好，所以不会说日文也没关系。这里的氛围非常友好，交通便利，特别适合单身游客。不过可容纳的旅客不多，需要提早预订。

价格：每个床位3000日元起

地址：札幌中央区南5条東3-2-1



更多路线 · OPTIONS

九州 KYUSHUU（3天2夜）

九州是日本的第二大岛，国内的旅行团很少会来到这里，仅有零星的自助游客。九州地区有着丰富的文化底蕴，对日本战国史和幕末史有兴趣的人不可错过。



萨摩居（仿建） by 前田太太求收养

交通 · TRANSPORTATION

飞机

从东京、大阪、名古屋、札幌等各大机场均可直飞福冈县博多机场。此外我国春秋航空公司也有京沪直飞福冈的廉价航班，票价非常便宜。

地面交通

乘坐新干线、普通轻轨和长途巴士均可方便的从本州岛抵达九州地区。

其中利用次数最多的是新干线“のぞみ”号，从东京到博多需要5小时，票价21210日元。

或者可以乘坐轻轨，东京到博多全程约16小时，票价16000日元左右。

长途巴士自东京到博多站开行全程需13小时，票价10000日元左右。

餐饮 · EATING

博多拉面



博多拉面 © はかた

博多拉面（猪骨汤，用盐调味）与札幌拉面（鱼骨汤，用味增）、东京拉面（清汤，用酱油）一起并称为日本拉面的三大主流。博多拉面具有浓厚的芝麻香气，浓白的汤上可见大把大把炒香的芝麻，令人食指大动。

福冈市内拉面店林立，如何挑选到自己最心水的那家呢？除了最简便的“看谁家队最长”之外，不如试着关注一下店家的营业时间。一般来说，在日本，营业时间特别短或特别长的店大都是比较不错的店家。

住宿 · LODGING

九州地区在日本的整体水平下，物价显得特别的低，相应的也缺少像东京大阪那样多的豪华旅馆。一般住宿都是在博多车站周边，以经济型酒店为主，价钱只有东京的一半往下。

バジェットホテル博多南

福冈性价比最高的酒店之一，就在博多南站出站口，交通极其便利，住在这里去到九州各地都很方便。但因为实在太方便的缘故，这里经常爆满，如果赶在黄金期出行的话请务必提前订房。

价格： 单人间含税每位3000日元起，双人间含税两位3000日元起

地址： 福冈県春日市上白水8-152

电话： 92-592-0033

景点 · SIGHTS

竹田涌水群

这条路连结了丰后地区和肥后地区，本是大名细川家用来消遣而建造的小路。现存步道约700米，沿路有各色水流瀑布、水车茶亭；这条路的美景曾经许多次出现在坂本龙马所作的诗文俳句之中。



竹田涌水群 by 九州旅游局官方网站

鹿儿岛市立美术馆

原址即战国大名岛津家外城，门前树立着西乡盛隆的铜像。内里的庭院可以直面樱岛，内里还设有宫本武藏美术馆与笃姬纪念馆。



岛津庭院 by 鹿儿岛市立美术馆官网



背景 · BACKGROUND

地理 · GEOGRAPHY

日本列岛按照地质构造可分为西日本与东日本两大区域。其界线为本州中部的糸鱼川静冈构造线。

日本深受黑潮、亲潮等洋流影响，海洋性气候明显，一年四季温差很大。日本国土以温带海洋性季风气候为主，但由于日本的岛屿自西南向东北延伸的很长，南北跨越纬度约20度，因此全国各地的气候仍然有很大的不同，可分为六个气候区。北海道不受梅雨的影响，降雨量较日本其他地方为少。夏季短暂且凉爽，冬季漫长而寒冷； 北陆地区冬季受西伯利亚高气压所控制吹西北风，同时由于对马海域的暖流通过日本海时带来的大量水汽，因而常有豪雪。夏季降水较少，有时因焚风而会出现异常高温； 中部地区冬寒夏凉，冬季与夏季及昼夜之间温差很大。降雨量少。 关东地方夏季受东南季风影响，梅雨强台风多。冬季则降雪较少； 关西和中国地区的天气则是晴天多，降雨量少，不时遭受旱灾之苦；最后是以冲绳为代表的诸多离岛，大多属于亚热带气候，夏季炎热冬季温暖。降雨量大。夏季常受台风吹袭。

历史 · HISTORY

日本是亚洲东部的一个岛国，领土由本州、九州、四国、北海道四个大岛和六千多个小岛组成。根据日本民间传说，日本于公元前660年2月11日建国。 "日本"这个词的意思是"朝阳升起的地方"（近日所出）。其后经历了奴隶制度下的绳文-飞鸟京时代、全面向中国学习的平安时代、乱世割据的安土桃山时代、天皇失权幕府统治的江户时代、改革创新学习西洋的大正时代；如今的日本依然保持着独特的自我传统，发扬着它本来的魅力。

文化 · CULTURE

日本一方面不断吸收外来文化，同时也产生了自己的特色。

明治维新后，日本快速西化，传统文化遭遇一定的抑制，日本快速吸收欧美文化，都市也迅速西化，给庶民的生活带来很大变化。大正时期因为经济景气，日本吸收了美国的大众文化如体育、电影等享乐文化。但1920年代以后，因陆军的政策，在第二次世界大战的战时体制下对欧美文化进行了严格的统制。日本战败后，美军在推动民主化的同时也推广了美国文化，这一时期也有否定日本传统文化的声音。

在经济高速成长期，生活习惯发生大幅度变化，很多传统习惯流失。另一方面日本人日益自信，对本国文化也重新重视起来。近年来日本的文化迈向了国际，尤其是在漫画、游戏、戏剧等方面享誉全球，拥有很大的影响力。日本目前共有16项世界遗产。



红叶 by 卯寅兔虎



富士山 by f君

宗教 · RELIGION

神道教与日本佛教是日本的主要宗教。现在大多数日本人心理上并没有特定的宗教信仰，但是许多宗教仪式或活动已经与日本人的生活融为一体，如婚礼和葬礼。神道教是在日本本土所发展出来的宗教，祭神的场所是神社，神道教认为自然界万物死后皆为神佛。

在《日本书纪》中，佛教于552年传入日本。7世纪初，圣德太子兴建法隆寺，致力推广并普及佛教。时至今日，大多数日本人仍自认是佛教信徒，无论是实际上或是名义上。

1549年，基督教进入日本，至17世纪初，教徒规模约有75万人。然而后来幕府实行禁教政策，直到19世纪后期，美军强制日本开放贸易与外交的黑船来航以后，基督教等西方宗教才再次兴盛于日本。现在日本经过正式受洗的基督教教徒不超过总人口的1%。

节日

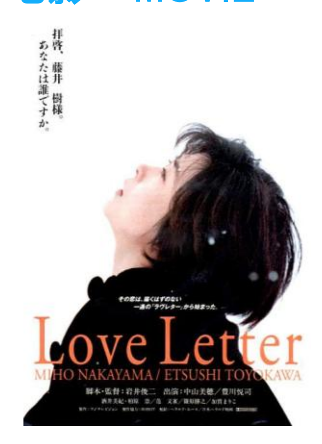
国定假日

1月1日	元旦
1月11日	成人节
2月11日	建国纪念日
3月3日	女儿节
3月20日(或者21日)	春分
4月4日	男儿节
4月29日	昭和之日
5月3日	宪法纪念日
5月4日	绿之日
5月5日	端午节
7月15日	盂兰盆节（中元节）
7月的第3个星期一	海洋节
8月15日	中秋节
9月23日(或者24日)	秋分
10月的第2个星期一	健康体育节
11月3日	文化节
11月23日	劳动感谢节
12月23日	天皇诞辰



跟着它们去旅行 · TRAVEL WITH THEM

电影 · MOVIE



情书

Love Letter

导演/编剧: 岩井俊二

主演: 中山美穗 / 酒井美纪 / 柏原崇 / 丰川悦司 / 光石研 / 范文雀 / 篠原胜之 / 加贺麻理子

制片国家/地区: 日本

语言: 日本

上映日期:1995-03-25(日本)

日本神户某个飘雪的冬日，渡边博子（中山美穗）在前未婚夫藤井树的三周年祭日上又一次悲痛到不能自已。正因为无法抑制住对已逝恋人的思念，渡边博子在其中学同学录里发现“藤井树” 在小樽市读书时的地址时，依循着寄发了一封本以为是发往天国的情书。



我们的留学生活— 在日本的日子

泣きながら生きて

导演/编剧: 张丽玲

类型: 纪录片

制片国家/地区: 日本/中国大陆

语言: 日语/国语

集数: 10

是一部介绍新一代海外游子在日本求学奋斗的系列纪录片。由留日学生利用业余时间，自己集资，历时三年，屡经磨难，亲手制作的。

全片共 10集，每集约50分钟这是一段鲜为人知的真实记录，为研究新一代留学生的历史提供了极为珍贵的影像资料；这是一部活生生的教科书，是无数在日留学生献给祖国和亲人的爱！

书籍 · BOOK



白夜行

作者: 东野圭吾

将无望却坚守的凄凉爱情和执著而缜密的冷静推理完美结合，被众多“东饭”视作东野圭吾作品中的无冕之王，被称为东野笔下“最绝望的念想、最悲恸的守望”，出版之后引起巨大轰动，使东野圭吾成为天王级作家。



雪国

作者: 川端康成

《雪国》并无较多的情节，着重表现的是在雪国那独有的地方风光中，岛村和驹子相互间的感情交流，犹其是对岛村心理变化和无时不刻透露哀伤的描述是作品的生命线。小说文笔明丽，意境渺远，十分可读。

音乐 · MUSIC



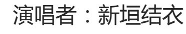


赤いスイートピー

演唱者：松田圣子

在日本广为流传的歌曲。1997年的NHK卫星放松中心进行的大范围调查“20世纪感动日本百大歌曲”，《红色的麝香豌豆》排在第13位的前列。





小さな恋のうた



演唱者：新垣结衣

歌曲曾经召集了3000人拍摄MV，有华丽的背景，没有出众的情节，不尽相同却是同样年轻的面孔一起手拉手，一张一张洋溢着笑意的脸庞，尽是感动。





顾问介绍

kyoheimiyaji

日本人，2010年3月到2012年3月 在广州工作。 现在在日本大阪学习。





顾问介绍

麻里猴

苦哈哈留学生一只，短期内的生活意义就是想方设法攒钱出去旅游。

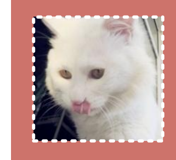








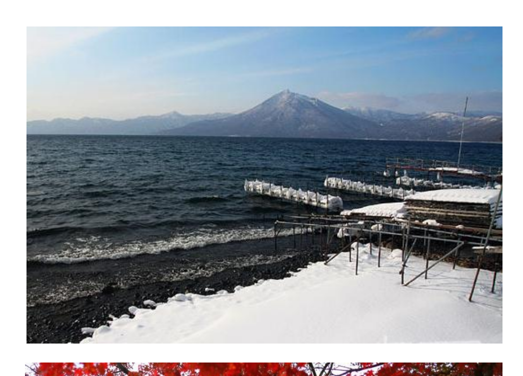
*感谢前田太太求收养提供封面图片



顾问介绍

迷路姬雪代

穷人旅游爱好者，所有钱都用来买了小红圈，自称从来不迷路。



特别感谢 以下用户的贡献：

上海抹茶星冰乐，迷路姬雪代，麻里猴，前田太太求收养，酱妈求收养，yuka_yuka，stk563，彤小凡，颓圮的华年，珊珊来迟315，aiq卧鑫尝胆，f君，congwupiece，赵小牛618，彼岸Claire（排名不分先后）





攻略图片均由用户提供，如有侵犯到您的权益，请及时与我们联系。 lv-bugs@baidu.com

合作伙伴



http://mp3.baidu.com/

你 的 位 置

期待你的参与：）

联系我们： lv-bugs@baidu.com

百 度 旅 游　荣 誉 出 品
lvyou.baidu.com

让旅行更简单